PROPÓSITO:

Guía No. 21: La Compasión.

Promover el bienestar individual y colectivo del estudiante, a través de la convivencia pacífica, en su entorno familiar y social.

MOTIVACIÓN:



“La compasión es como un estado mental que no se basa en violencia ni en lastimar a alguien. Se basa en la paz. Es una actitud mental que se basa en el deseo de bienestar para alguien mas y el deseo de que alguien más esté libre de sufrimiento y esta actitud está asociada con el compromiso, la responsabilidad y el respeto. Cuando nuestro corazón siente compasión no tolera ver a alguien mas sufrir, ya que puede sentir ese mismo sufrimiento. Según la tradición budista hay tres niveles de compasión. El primero, es para aquellos sufriendo o en dolor. El segundo, es para aquellos que están atorados con preocupaciones mundanas, en la persecución de la felicidad. Y la tercera es para aquellos con la falsa idea de lo que yo, o mío significa. Algo que todos tenemos en común es nuestra experiencia de dolor y sufrimiento y al reconocer esto, podemos volvernos mas unidos, ya que las dificultades de otros nos empiezan a preocupar a nosotros también. Esta noción de unidad es algo que esta presente en todas las tradiciones espirituales del mundo. Así como el cuerpo se divide en brazos, manos, piernas, los seres humanos también somos una extensión de un gran cuerpo, una gran mente. También hay otro tipo de compasión para personas que no están sufriendo en este momento, pero gracias a una ilusión están viviendo vidas que no los llevaran a la felicidad. Estas personas creen que la felicidad se encuentra en cosas externas y en materiales, pero en vez de reaccionar y ver estas personas con odio o burla, es mejor sentir compasión, entender que tiene una falsa idea, que están viviendo una ilusión y a través de nuestra compasión esperar que ese sufrimiento interno que tienen llegue a un fin. El otro nivel se basa en la realidad que viven todas las personas que tienen un nivel de conciencia muy bajo, en donde no entienden que significa la palabra yo. Esas personas buscan la felicidad independientemente del bienestar de alguien más. Pero debemos recordar que no existimos individualmente. Entonces, ¿Cómo practicamos la compasión en estos casos? Debemos darnos cuenta de que aquí el único obstáculo está en nuestro corazón y nuestra mente. Se nos hace difícil amar a alguien más porque nuestra mente es influenciada por actitudes tóxicas. Una de las bases del budismo es que el estado natural de la mente e un estado de iluminación, pero cuando actitudes negativas ocupan nuestro enfoque, nuestra mente se vuelve

distorsionada, haciendo que la compasión se vuelva algo casi imposible.

EXPLICACIÓN:

Es la capacidad de entender el sufrimiento propio y el de los demás, unido a la intención genuina de aliviarlo y prevenirlo. Lo que la diferencia de la empatía es que la compasión no solo reconoce el dolor ajeno, sino que implica ponerse en disposición de aliviarlo mediante nuestros actos. Las religiones hablan de la compasión como una virtud que se tiene o no se tiene, sin embargo, desde la visión laica, psicológica y científica se ha comprobado que es una capacidad preinstalada en el ser humano, una herramienta para la supervivencia de la especie que no es estática, es decir, se puede ejercitar, aprender, entrenar y desarrollar. No solo es un valor éticamente correcto, sino que es costo-efectivo. Ser compasivo se considera buen negocio, ya que produce mejores resultados para todos en una relación gana-gana, con menor utilización de recursos. Por eso, universidades como Stanford, han comenzado a desarrollar investigaciones formales y proyectos de entrenamiento y para la formación de profesionales especialistas en el desarrollo de la compasión.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Observar el video recomendado en la guía.

3. Explique brevemente, los 8 beneficios de cultivar la compasión.

4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.

5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://segurossura.com/co/blog/revista-5-sentidos/compasion-que-es-y-que-no-es/